

О добавках и витаминах

<http://bit.ly/379i5TM>

(это дополнение к [Конспекту “Как не умереть...”](#))

К сожалению, весь арсенал Природы невозможно вместить в таблетку. Исследования раз за разом демонстрируют, что те же антиоксидантные добавки во многих случаях не оказывают никакого эффекта по сравнению с натуральными продуктами их содержащими. В т.ч. это объясняется тем, что будучи изолированными, отдельные компоненты натуральных продуктов теряют присущие им свойства. (К слову, нельзя также забывать о мощном эффекте сочетания натуральных продуктов - например, куркума и черный перец).

Конкретный пример: исследование в Гарварде показало, что витамин Е из натуральных продуктов в рационе женщин-астматиков снижает риск почти вдвое, в то время как у принимавших его в виде добавок не оказало никакого эффекта.

И нельзя забывать о том, что натуральные продукты без или с минимальной обработкой - это источник всех необходимых элементов - витаминов, минералов и клетчатки.

Однако с учетом сегодняшних стерильных реалий, вместе с вредоносными бактериями мы утратили также необходимые - например, витамин В12. Аналогично необходима компенсация недостаточного солнечного контакта в виде витамина D.

Витамин В12 (содержащий цианокобаламин; актуально, если не ешь мясо и рыбу).

-- Нейромед форте (В1, В6, В12)

Витамин D: витамин D3 осенью-зимой 2000 UI/день (для широты Минска)

-- Кальций-Д3 Никомед Форте х4 месяца (продается по 120 шт. в упаковке)

МАГНИЙ

Магний в естественном виде присутствует в следующих группах растительных продуктов:

- овощи с зелеными листьями
- бобовые
- орехи и семена
- цельнозерновые (в т.ч. гречка и т.п.)

Согласно рекомендациям U.S. Dietary Guidelines **ежедневный** рацион должен включать пол чашки бобовых - это источник клетчатки, фолевой кислоты, растительного белка, железа и таких минералов, как магний.